12.052 Sekaná pečienka
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
bravčové pliecko	3,50	3,50	4,00	4,00	4,50	4,50	5,50	5,50
hovädzie zadné	1,50	1,50	2,00	2,00	2,50	2,50	2,50	2,50
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
vajcia	8	0,40	10	0,50	12	0,60	15	0,75
pečivo	0,70	0,70	1,00	1,00	1,20	1,20	1,50	1,50
strúhanka	0,40	0,40	0,70	0,70	0,80	0,80	1,00	1,00
cibuľa	0,50	0,43	0,80	0,68	0,80	0,68	1,00	0,85
majorán	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
soľ	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25
mlieko	0,75	0,75	1,00	1,00	1,25	1,25	1,50	1,50
múka hladká	0,20	0,20	0,30	0,30	0,50	0,50	0,50	0,50
cesnak	0,05	0,04	0,08	0,06	0,08	0,06	0,10	0,08
čierne korenie mleté			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
hmotnosť porcie v g	50		70		85		100	

Receptúra

Výrobný postup

Mäso umyjeme, osušíme, pomelieme spolu s pečivom namočeným v mlieku, očistenou cibuľou a očisteným cesnakom. Pridáme soľ, vajcia, časť strúhanky, mleté čierne korenie, majorán. Dobre premiešame. Masu formujeme múkou a časťou strúhanky na valčeky, ktoré ukladáme do olejom vymasteného pekáča, upečieme. Upečenú pečienku pokrájame na porcie.
Príloha: zemiaková kaša, zeleninové šaláty, rôzne prívarky

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	697	167	10,69	9,5	1,8	9,4	0,3	23,9	1,2	0,014	0,2	0,1	0,6	2,1

B	954	229	13,39	12,8	3,1	14,6	0,5	33,0	1,5	0,018	0,2	0,1	0,9	2,4
C	1173	282	15,89	15,9	4,3	18,1	0,6	39,7	1,8	0,021	0,2	0,2	1,0	2,7
D	1422	341	18,26	19,9	5,5	21,8	0,7	48,4	2,1	0,026	0,3	0,2	1,2	3,3